

4. Хотелось бы еще уделить внимание проектному методу, т.к. он позволяет не только использовать мультимедийные средства для предоставления результатов исследования, но и дает возможность реализовать идеи компетентного подхода. Этот метод предоставляет возможность реализовать свой творческий потенциал через самостоятельную работу при решении той или иной проблемы, а также научиться убедительно, качественно и эффективно излагать свои мысли, представляя результаты своего исследования. А при решении профессионально ориентированных проблем помогает выявить степень готовности к осуществлению будущей профессиональной деятельности и наличие профессионально значимых качеств. Метод проектов меняет роли участников учебного процесса, выводит их на качественно новый уровень. Студент и преподаватель действуют как партнеры, которые решают совместную задачу. Но все же роль преподавателя сложнее, ему приходится выступать также в качестве консультанта и помощника.

Существующая тенденция к обновлению и совершенствованию – это реакция на необходимость заменить или усовершенствовать устаревшие стереотипы деятельности в образовательной системе, которая подкрепляется стремлением многих преподавателей более успешно решать актуальные педагогические задачи в соответствии с новыми требованиями общества. По мнению В.К. Загвязинского, то, что происходит в российском образовании в последнее время, имеет свое название – это кризис обновления. Он пробуждает творческий потенциал педагогов, ведет к созданию новых образовательных программ, систем, технологий, делает его (образование) более мобильным, динамичным и гуманным, а также способствует возникновению инновационного стиля педагогической деятельности, который основан на сотрудничестве преподавателей и студентов.

- 
- Загвязинский В.И. Инновационные процессы в современном образовании.// Мир науки , культуры и образования.–2007.– №1(4).–стр.83-84
  - Уорио Дж. Презентация в PowerPoint: 10 советов и предостережений./www.microsoft.com/rus/smallbusiness/themes/marketing/ article5.mspx

**Ярошенко Д.В.**

**Jaroshenko D.V.**

**ИННОВАЦИОННЫЙ ПОДХОД К ТРЕНИРОВОЧНОМУ ПРОЦЕССУ  
СТУДЕНТОВ ПРАКТИКУЮЩИХ КАРАТЭ**

**THE INNOVATIVE APPROACH TO TRAINING PROCESS OF THE STUDENTS  
PRACTISING KARATE**

*danil\_yaroshenko@mail.ru*

*Рудненский индустриальный институт*

*г. Рудный, Республика Казахстан*

*В статье отражены теоретические аспекты инновационных средств подготовки спортсменов. По результатам их практического применения концентрация внимания, сосредоточение, контроль над действиями, быстрый ответ-*

ный удар, преодоление стрессов и нервных напряжений, умение регулировать предстартовые состояния в кумите, ката – это те показатели, которые будут присущи спортсмену, практикующему восточные единоборства.

*In article theoretical aspects of innovative means of preparation of sportsmen are reflected. By results of their practical application of concentration of attention, the control over actions, fast retaliation, overcoming of stresses and nervous pressure, ability to regulate prestarting conditions in kumite, kata are those indicators which are inherent in the sportsman, practising oriental combat sports.*

Одним из методологических подходов, позволяющих переосмыслить современное состояние высшего образования в стране и смоделировать пути его реализации, является инновационный подход. Инновация это результат реализации, как новых идей, так и сознаний с целью их практического использования для удовлетворения не только запросов человека, социума и государства. [1]

В связи с ростом массового интереса к восточным единоборствам, в том числе и к каратэ, перспективами включения каратэ, как вида спорта, в программу олимпийских игр, возникает необходимость разработки инновационных методик спортивной тренировки с применением инновационных средств подготовки. К данным средствам следует отнести йогу, медитацию, аутотренинг.

Рассмотрим в теоретическом аспекте более подробно разновидности инновационных средств подготовки спортсменов.

**Йога** (санскрит – единство, целостность, сосредоточение) – одна из древнейших философских систем, а также учение и метод управления психикой и физиологическими процессами организма человека, направленных на достижение состояния внутреннего освобождения, просветления.

Отличительной особенностью йоги, обеспечившей устойчивый интерес к ней, является детальная разработка приемов психофизического совершенствования человека [7]. Йогические упражнения и методы, имеющие место в йоге, косвенным образом влияют на техническую и тактическую подготовку спортсменов. Также многие упражнения йоги оказывают значительное прямое влияние на физическую, психологическую, теоретическую подготовку и на процессы восстановления после нагрузок.

Спортивные тренировки требуют всестороннего подхода, т.к. человек представляет собой психосоматическое единое целое. Этого же подхода целостности придерживается и йога. Разделения между телом и разумом не существует, ведь разум способен воздействовать на тело, а тело воздействовать на разум. Целостный подход необходим всегда – и когда спортсмен нацелен на достижение высших результатов в соревнованиях, и когда человек хочет обрести крепкое здоровье и отличное самочувствие. Для того чтобы в полной мере контролировать свои тело и разум, сначала необходимо их понять. Познание себя приходит через самонаблюдение и самообучение. Необходимо научиться чувствовать свое тело, понять, как работает разум и восприятие.

В спортивной подготовке все асаны йоги можно условно разделить на ряд упражнений, направленных на некоторые стороны тренировочного процесса:

1. общеразвивающие упражнения для поддерживающих тренировок;

2. компенсационные упражнения для корректировки мышечного дисбаланса;
3. регенерирующие упражнения для ускорения восстановления;
4. активирующие упражнения для увеличения активности тела;
5. упражнения для уменьшения активности тела;
6. упражнения для разогрева и концентрации;
7. упражнения для остывания и концентрации.

Спортсмену важно понять, что следует взять из древней науки о саморазвитии для повышения спортивных показателей и улучшения качества тренировок, а также для достижения физического и умственного контроля.

Глубокое изучение йоги показывает, что основными факторами во всех аспектах йогической практики являются абсолютное равновесие и сознательный контроль чувств. Основной принцип состоит в достижении состояния повышенного осознания и концентрации внимания.

Изучение организмов йогов, демонстрирующих необычный контроль над телом и разумом, и изучение механизмов самоуправляющегося контроля показывают, что такой контроль достигается за счет пассивного сосредоточения, а не через активные попытки достичь этого.

**Медитация** происходит от латинского «meditor», что означает «размышляю», «обдумываю» – это внутренняя концентрация и сосредоточение ума, контроль собственных мыслительных процессов. В современном мире используется в психотерапии как метод психической релаксации. Как отмечает профессор Гагонин С.Г., медитация это англоязычный термин, охватывающий одновременно три различных понятия: внимательность, сосредоточенность, мудрость. В состоянии медитации человек переключается с восприятия внешнего мира на восприятие внутреннего, что позволяет ему стать более восприимчивым к внутренним силам, управляющим телом. Во всех случаях под медитацией подразумевается длительное размышление, о каком-то предмете, явлении или процессе, происходящее в состоянии углубленной сосредоточенности психики и ума, при котором все остальные, посторонние объекты не проявляются в сознании медитирующего. В широком понимании медитация с древнейших времен рассматривалась на Востоке, как средство самовыражения человека, позволяющее вместе с тем реализовать скрытые возможности человеческого «Я». В более узком контексте под медитацией понимаются также специальные упражнения, предназначенные для расширения умственно психических способностей человека, их развитие в том или ином направлении.

Систематизируя на практике положительное влияние на спортсмена упражнений в медитации, автором выделяются следующие основные аспекты:

- повышение интеллектуальных способностей, развитие аналитических возможностей;
- выработка чувства глубинного спокойствия, восстановление нарушенной психики, приобретение способностей к управлению нервно-психической деятельностью;
- улучшение памяти, ликвидация бессонницы;
- общее оздоровление организма, повышение выносливости организма;

- повышение эстетических вкусов, развитие чувства гармонии, красоты;
- выработка экстрасенсорных способностей, «сверхъестественных» возможностей человека.

Широко известный древнегреческий афоризм гласит «Познай самого себя, и ты познаешь весь мир». Следовательно, познавая себя, человек развивается и достигает более высокого уровня.

Для спортсменов-каратэков основной результат использования медитации – свободные и естественные действия в экстремальной ситуации, быстрое нахождение правильного решения, непредсказуемое для противника реагирование на его действия. Из опыта установлено, что практикующие медитацию – люди менее тревожны. Кроме этого, медитация способствует установлению внутреннего настроя, более успешной самореализации, позитивному восприятию стрессов, улучшению сна, избавлению от головных болей. Медитация замечательный способ управления стрессом, а так – же источник позитивных эмоций у человека. С помощью медитации можно устранить даже пищевые расстройства.

Еще одно уникальное средство, которое тоже необходимо применять на тренировках, **аутогенная** (от греч. autos – сам и genos – возникающий) тренировка. Метод самовнушения, предложенный немецким психотерапевтом Шульц И.Г. в 1932 г., предполагает, что путем самовнушения вызывается ощущение тяжести в теле и, таким образом, достигается состояние мышечного расслабления – релаксация.

Аутотренинг, самовнушение или самогипноз является прекрасным средством преодоления стрессов и нервных напряжений, укрепления здоровья. Задача аутогенной тренировки – достижение состояния глубокого расслабления (релаксация) и концентрации, в котором сознание фокусируется на том, что вы хотите изменить. Это состояние, в котором человек может управлять органами и системами, не подчиняющимися в обычном состоянии разуму, достигается с помощью специальных упражнений.

Шульц И.Г. ввел в свою практику метод аутогенных тренировок, затем они стали широко применяться во всем мире, как метод лечения и профилактики неврозов, средство управления состоянием человека в экстремальных условиях в спорте.

В аутогенных тренировках используются воздействия на состояние нервной системы, и они хорошо известны каждому человеку:

1. Бодрствование всегда связано с высоким мышечным тонусом, а полное расслабление всех мышц снижает уровень активности центральной нервной системы до минимума и способствует развитию сонливости. Эта физиологическая закономерность лежит в основе всей системы аутогенных тренировок. Необходимо полностью научиться расслаблять мышцы своего тела прежде, чем заняться аутотренингом.
2. Воздействие на нервную систему связаны с представлениями чувственными образами (зрительный, слуховой и т.п.). Чувственный образ – весьма активный инструмент влияния на психическое состояние и здоровье человека.

Мышечная расслабленность помогает повысить значение чувственных образов.

3. Воздействие на психофизиологические функции организма регулируются и программируются словами, произносимыми не только вслух, но и мысленно. Фразы при самовнушении обычно простые и краткие, и мысленно произносятся медленно в такт дыханию.

Эти воздействия в аутогенных тренировках используются обычно в следующей последовательности: релаксация – представление – словесное самовнушение.

Комплекс упражнений, составляющий суть аутогенных тренировок, это средство, способствующее росту резервных возможностей человека и совершенствующее деятельность программирующих механизмов мозга.

Автором рассмотрены инновационные средства (медитация, йога, аутотренинг), которые взаимосвязаны друг с другом, и комплексное их применение на тренировках у каратэков дает положительный результат.

### БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК:

1. Михайлова О.Р., «Обновление системы подготовки студентов как условие модернизации педагогического образования», 2009
2. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. «Теория и методика физического воспитания», 2004.
3. Карпов М.А. Индивидуализация учебно-тренировочного процесса юных тхэквондистов на этапе начальной спортивной специализации: автореф. дис. канд. пед. наук / М.А. Карпов; УралГАФК. – Челябинск, 2001.- 20 с.
4. Перекопская М.А. Педагогические условия формирования интереса у дошкольников к занятиям спортом (каратэ): автореф. дис. канд. пед. наук / М.А. Перекопская УралГАФК. – Челябинск, 2002.-18 с.
5. Сидоров А.Д. Управление процессом спортивной подготовки юных каратистов: автореф. дис. канд. пед. наук / А.Д. Сидоров; УралГАФК. – Челябинск, 2006.- 22 с.
6. Строгонов О.И. Воспитание волевых качеств юных каратистов на основе личностно ориентированного подхода: автореф. дис. канд. пед. наук / О.И. Строгонов; УралГАФК. – Челябинск, 2005.- 23 с.
7. Терзи М.С. Спец. курс. Психофизиологические аспекты йога-терапии, Челябинск, 2004.